

## LA RECETTE DU CHEF

### PORC À LA MANGUE

Par Mme Stanton

#### POUR 1 PERSONNE

Préparation 15-20 min.  
Cuisson 15 min.

#### INGREDIENTS

- 1 mangue
- 1 cuil. à dessert de chutney de mangue
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 2 cuil. à dessert de porto
- 1 cuil. à dessert de jus de citron
- 100-120g de filet de porc émincé
- 1 petit oignon coupé en 4
- 60-80g de riz
- 100g de pois mange-tout
- 50ml de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 tasse à thé de champignons émincés
- 1 cuil à dessert de Xérès
- 1 cuil à dessert de sauce soja

#### MARCHE A SUIVRE:

Mettre à cuire le riz et les pois mange-tout. (voir ci-dessous)

En même temps, dans un mixer, mettre la chair de la mangue, le chutney, la moutarde, le porto et le jus de citron.

Mixer brièvement pour que le mélange conserve un peu de texture. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire sauter les lamelles de porc 2 à 3 minutes.

Ajouter l'oignon et faire revenir 2 à 3 minutes de plus.

Verser la sauce à la mangue sur la porc et porter à ébullition.

Servir sans attendre avec le riz nappé de sauce et les pois mange-tout.

#### POIS MANGE-TOUT

ou pois-gourmand :

Faire chauffer le bouillon de volaille avec l'ail et faire bouillir jusqu'à réduction au tiers.

Ôter l'ail.

Dans une poêle, mettre le bouillon réduit, les champignons, le gingembre, les légumes et le Xérès.

Faire sauter 3 à 4 minutes en remuant souvent. Ajouter la sauce soja.

Servir!



#### L'ASTUCE DU CHEF:

Si vous ne trouvez pas de mangue fraîche, vous en trouvez en boîte. Mais égouttez les bien.

Vous pouvez remplacer le riz par des pommes de terre ou des pâtes.